

성리학적 마음공부론의 현대적 해석*

정환희
경북초등학교 교사

A Contemporary interpretation of Mind theory of Neo-Confucianism

Jeong, Hwanhui**
Kyungbok Elementary School

ARTICLE INFO

Article history:

Received Aug 17 2018

Revised Sep 24 2018

Accepted Sep 27 2018

Keywords:

Neo-Confucianism, Mind,
Mindfulness,
Moral Education

주제어:

성리학, 마음, 마음챙김,
도덕교육

ABSTRACT

This paper is a contemporary interpretation of the mind (cultivation) theory of Neo-Confucianism. First, I discussed the characteristics of concept mind of the Neo-Confucianism in three aspects. The mind perceives and constructs objects. The mind integrates cognition, emotion, and volitation. Also, the mind is embodied. In other words, the mind of Neo-Confucianism is constitutive, integrated, and embodied. This paper also discusses the points that can be related to the mindfulness theory in today. The study of this thesis will be meaningful in that it provides the moral philosophical foundation of moral education today, and also interprets the study of Neo-Confucianism according to modern sense.

국문초록

본 논문은 성리학의 마음(공부)론을 현대적으로 해석한다. 먼저 성리학적 마음론의 특징을 3가지 측면에서 논하였다. 마음은 대상을 지각하고 구성하며, 인지·정의·의지적 측면이 모두 결합되어 있다. 또 마음은 '체화'된 것이다. 즉 성리학적 마음은 구성적이며, 통합적이며, 체화적이다. 또한 본 논문은 성리학의 마음공부론이 오늘날의 '마음챙김' 공부법과 연관될 수 있는 지점을 수렴, 주일, 함양의 측면에서 논하였다. 이러한 본 논문의 연구는 오늘날 도덕교육의 (전통) 도덕철학적 기초를 제공한다는 점에서, 또한 성리학 공부론을 현대적 감각에 따라 해석한다는 점에서 그 의의가 없지는 않을 것이다.

* 이 논문은 정환희의 박사학위논문(「도남학파의 심성수양론 연구」)의 일부를 발췌하여 2018 한국초등도덕교육학회 연차학술대회에서 발표하고 수정·보완한 것임.

** Corresponding author, jeong0321@naver.com

I. 서론

본 논문은 성리학의 마음공부론을 현대적으로 해석하는 데 그 목적이 있다. 성리학의 마음공부론 그 자체가 21세기 한국의 상황에 정확하게 부합하지는 않겠지만, 그럼에도 불구하고 본 연구자는 성리학에서 논의된 마음 혹은 마음공부론이 현대적으로 논의될 수 있는 여지를 준다고 본다. 예를 들어 오늘날 도덕교육계에서 힐링, 정신치유, 신경과학, 윤리상담이란 표현 혹은 관점이 자주 등장하고 있다. 그것은 오늘날 학생들이 겪고 있는 정신적 상황을 반영하는 것이기도 할 것이다. 그럼에도 불구하고 11~12세기 학자들이 고민했던 것 역시 사려분요(思慮紛擾), 즉 감정의 동요였고 ‘마음의 평안’을 위해 노력했다. 비록 성리학자들과 오늘날 사람들이 고민하는 문제들이 조금씩은 차이가 있을 수 있겠지만, 여전히 ‘마음’과 ‘마음공부’, 또 ‘마음치유’의 문제는 성리학과 현대인 모두에게서 중요한 문제이다.

본 논문은 크게 2부분으로 나누어 성리학자들의 마음론이 어떻게 현대적으로 해석될 수 있는지를 논구하였다. (1) 성리학의 마음 개념이 오늘날의 구성적, 통합적, 체화적인 접근방식으로 이해될 수 있음을 논증하고 (2) 성리학의 마음공부론을 오늘날의 마음챙김(mindfulness) 공부법과 연관시켜 논의하였다. 특히 본 논문은 오늘날 도덕교육계에서 화두가 되고 있는 인지과학 및 마음챙김을 통해 성리학의 마음론을 논하한다. 인지과학을 비롯한 도덕심리학이 인간의 내면적 마음이 어떻게 형성되는지를 설명해주는 한편, 마음챙김은 그 인간의 마음을 평온하게 하는 실천적 방법이라 할 수 있다. 성리학을 현대도덕교육계에서 논의되는 인지과학 및 마음챙김을 단초로 재해석하는 본 작업이 비록 건강부회(牽強附會)에 가까울 수는 있겠으나, 그럼에도 이러한 본 연구는 오늘날 도덕교육의 (전통) 도덕철학적 기초를 제공한다는 점에서 또 성리학 공부론을 현대적 감각에 따라 해석한다는 점에서 그 의의가 있을 것이다.

II. 心: 마음과 도덕교육

성리학자들에게 있어 도덕교육이라 함은 ‘마음공부’라는 표현으로 구체화된다. 정호의

정성(定性)은 인간의 정서적·사회적 건강을 다룬 것이고, 정호의 식인(識仁)과 주희의 생물지심(生物之心)¹⁾은 도덕적 행위가 인간의 본연적인 마음에서 도출된 것임을 표명했다. 또한 성리학자들은 수양의 이상적 상태를 화락(和樂)·석연(釋然)·쇄연(灑然)이란 표현으로 은유했는데 이는 마음의 궁극적 평안을 함축한다. 마음이 공부의 핵심이란 사실은 오늘날의 교육·도덕교육·인성교육에서도 마찬가지로 확인되는 점이다. 예를 들면 우리나라의 교육목적 중 핵심적인 부분은 “홍익인간의 이념 아래 모든 국민으로 하여금 인격을 도야하고(……)”²⁾와 같고, 또한 ‘학교 인성 교육의 핵심 교과’인 도덕과 역시 교과의 목표를 다음과 같이 설정한다.

성실, 배려, 정의, 책임 등 21세기 한국인으로서 갖추고 있어야 하는 인성의 기본 요소를 내면화하는 것을 일차적 목표로 삼고 있다.³⁾

근래에 통과된 인성교육진흥법 역시 인성교육을 정의하길 “자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 것”⁴⁾이라고 정의한다. 이러한 교육·도덕교육·인성교육의 목표를 살펴보았을 때 그 핵심은 바로 인격 혹은 인성, 즉 마음으로 요약된다. 성리학은 마음을 학적으로 구체화·체계화한다는 점에서 마음에 ‘관한’ 교육(education in mind)이며, 또한 본연적인 마음을 이루기 위한다는 점에서 마음을 ‘통한’ 교육(education thorough mind)이다. 이를 아래에서 현대도덕교육적 입장에서 구성적, 통합적, 체화적 시각으로 재해석해 보자.

A. 구성적 접근

성리학적 관점에서 마음은 인간 존재가 대상을 인식하는 매개과정 상 중추적인 역할을 한다. 마음의 지각(知覺) 과정은 대상을 인식하고 그 대상에 대해 일정한 민감성을 갖게 한다. 인간은 마음의 지각기능을 토대로 대상을 구성하는데, 이러한 논리에 따르면 학습은 학습주체가 갖는 [인식]구조가 핵심이 되며 지식의 습득 역시 [인식]구조의 적극적인 작용 없이는 발생할 수 없다. 마음의 지각 기능은 감각으로부터 수합된 감각자료를 분석·종합·

1) 朱熹, 『朱熹集』, 卷67(6:3542), 「仁說」. 권호 안 숫자는 참고저본의 쪽수임. 본 논문에서의 참고문헌은 다음과 같다.

2) 초·중등학교 교육과정 총론(제2015-74호)(제2015-80호, 2017-108호포함) 중 1. 교육과정 구성의 방향 중 1. 추구하는 인간상.

3) 도덕과 교육과정(제2015-74호) 중 2. 목표.

4) 인성교육진흥법(법률 제13004호) 제2조 1항.

평가하고 그 도덕적 의미를 분별하기 때문이다.

이러한 점은 분명 J. Piaget의 심리학에서는 인간의 인지발달과 일정 부분 조응한다. Piaget의 인지발달은 '구조' 속에서 이해된다. 그에게 있어 구조는 어떤 최초의 절대적인 것이 아니라 [주변 대상물에 의해] '발생(genesis)'된 것으로, 인식 대상과 끊임없이 평형화 기능을 수행하는 '가역적인 체계(system)'이다.⁵⁾ 성리학에게 있어 궁구될 물(物)·리(理) 그 자체는 한 학습주체의 입장에서 '발견'되고 '구성'되어야 한다.

이러한 성리학적 관점을 취한다면, 도덕교육은 학생들이 외부규범을 일방적으로 전수받는 것(indoctrination)이 아니라 자신의 맥락 속에서 외부세계와 능동적으로 상호작용하면서 도덕규범을 구성해나가는 것이 된다. 이를 동기적, 과정적, 맥락적, 조력적 측면으로 나누어 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 학습자의 자기 동기성(motives)을 고양시켜야 한다. 주희는 “배우는 사람이 의지[志]를 세울 때 반드시 용맹하게 한다면, 저절로 마땅히 나아갈 수 있을 것이다. 의지가 부족하여 실행하지 못하는 것은 배우는 사람의 커다란 병폐다.”⁶⁾라고 말한다. 즉 “배움의 대요는 입지(立志)이다.”⁷⁾ 특히 도덕공부는 끝없는 여정이라 비유할 수 있고 다른 교과보다 더 배운 내용이 일상적 실천으로 확장되어야 할 성격을 갖는다. 따라서 도덕교육은 반드시 학습자 자기 자신의 동기로부터 정초되지 않으면 안 된다. 이러한 관점에 따르면, 도덕교육에는 도덕공부를 왜 해야 하는 지에 대해 학생들이 스스로 논의할 수 있는 기회가 제공[포함]되어야 한다.⁸⁾

둘째, 도덕교육은 자아의 능동적인 구성이어야 한다. 정주(程朱)의 격물 공부(格物)는 자아의 마음으로부터 출발하여 외물의 이치를 관통하고 다시 자아의 마음으로 회귀(回歸)하는 모델을 택한다. “치지 공부는 자기가 이미 아는 것에서부터 근거해서 [그것을] 되새기고 확충해 나가야 하는데”⁹⁾, 이것은 도덕지식의 구성이 자아로부터 말미암는다는 것을 분명하게 밝힌다. 특히 “스승이나 벗에게 의지하지 않아야 한다.”¹⁰⁾라는 주희의 말은 성리학적 관점의 도덕교육이 주물(鑄物) 모형이 아니라 자아의 능동적 구성이어야 함을 분명하게 보여준다. 따

5) Piaget, J., (1967), *Six Psychological Studies*, Trans edited. David Elkind, New York: Random House, p.144; p.149 참조.

6) 朱熹, 『朱子語類』, 卷8(1:133), “學者立志, 須教勇猛, 自當有進. 志不足以有爲, 此學者之大病.”

7) 위의 권(1:133), “學者大要立志.” 134쪽에 같은 표현이 또 나오고, “學者須是立志” 혹은 “爲學在立志”란 표현도 언급된다.

8) 예를 들면 2015 개정 초등학교 도덕과 교육과정의 내용체계[4도01-01]는 다음과 같다. “도덕 시간에 무엇을 배우며 도덕 공부가 왜 필요한지를 알고 공부하는 사람으로서 지켜야 할 규칙을 모범 사례를 통해 습관화한다.”

9) 朱熹, 『朱子語類』, 卷15(1:283), “致知工夫, 亦只是且據所已知者, 玩索推廣將去.”

10) 위의 책, 卷8(1:135), “不可倚靠師友.”

라서 도덕적 문제를 학생들이 스스로 발굴하고 이를 토대로 도덕문제에 대해 탐구하는 과정이 요청된다. 이를 위해 대화 및 토론 수업을 강조하는 것은 물론 교과서 및 교사의 발문을 체계화하는 노력이 필요하다.

셋째, 도덕지식은 학생의 삶·맥락과 분리되어 있지 않아야 한다. 『朱子語類』에는 다음의 기록이 있다.

문: 학문하는 것에 대해 묻습니다.

답: 오늘날 사람들은 학문을 커다란 일처럼 말하는데, 자기에게 간절하지 않으면 어떠한 유익함도 없을 것이다. 줄곧 옛날 사람들의 학설 가운데 허황된 것을 빌어다 아득한 것에 연결시키고, 수많은 자잘한 것을 주섬주섬 취한다면, 단지 고원한 것만을 살필 뿐이며, 단지 자기에게 유익하지 않은 것만을 살필 뿐이다. (……) 자신을 그[성현]들에게 맡기면서 절실히 생각하고 몸소 경험한다면, 일상생활에서 옷 입고 밥 먹으며 부모를 섬기고 형을 따르는 것이 모두 묻고 배우는 공부이다. 만약 자기에게 절실하지 않다면, 단지 말로만 떠드는 것이다.¹¹⁾

도덕적 학습은 자신이 직면한 삶과 관련되어 있어, 그것과 상호작용하면서 도덕적인 의미·지식을 구성할 수 있도록 하여야 한다. 그러나 도덕교육이 학생들의 삶과 괴리되어 있다면, 도덕교육은 오직 도덕에 ‘관한’ 교육은 될 수 있어도, 학생들의 인격적 고양을 목적으로 하는 도덕을 ‘통한’ 교육은 불가능할 것이다. 따라서 도덕교육에서 제공하는 학습내용은 학습자와 밀접하게 연관되어 있는 개인적 혹은 사회적 맥락 중에 의문과 호기심을 제공할 수 있는 주제여야 한다. 예를 들면 어떤 도덕적 주제를 배울 때 그것과 관련되어 있는 학생의 경험을 반추할 수 있도록 하고, 또한 학습 후에서도 학생의 삶과 연계될 수 있도록 지도하여야 한다.

마지막으로, 도덕교사는 학습자의 능동적 구성을 도와주는 조연자 역할을 하여야 한다. 도덕적 지식이 학습자에 의해 구성될지라도, 도공(陶工)이 도자기를 만드는 과정에도 일정한 숙련이 필요하고 그 숙련에는 반드시 스승이 요청되듯 윤리적 숙련을 위한 도덕교육에도 전문가[교사]의 역할이 필요하다. 그것은 윤리적 기능을 제대로 체화하지 않은 학생들은 그 행위에 있어 피상적이거나 비일관적인 모습을 보이기 때문이다. 따라서 교사는 도덕적인 전문가가 되어야 하는데, 전문가는 “자동적이고 목표 의존적인 기술의 사용을 증가시키는 좀 더 풍부한, 선언적이고 절차적인 지식 기반을 가지고 있다.”¹²⁾ 그래서 교사는 학생

11) 위의 권(1:140), “或問爲學? 曰今人將作箇大底事說, 不切己了, 全無益, 一向去前人說中乘虛接渺, 妄取許多枝蔓, 只見遠了, 只見無益於己. (……) 將己來聽命於他, 切己思量體察, 就日用常行中著衣喫飯, 事親從兄, 盡是問學. 若是不切己, 只是說話.”

12) 정창우(2013), 『도덕과교육의 이론과 쟁점』, 서울: 울력, 269쪽.

의 윤리적 숙련을 촉진시킬 수 있다. 사실 주희가 이통을, 이통은 나중언을, 나중언은 양시를, 양시는 이정을 스승으로 삼아 자신의 수양에 관한 전문적 코칭을 받고자 했던 것 역시 이러한 윤리적 숙련에 있어 풍부한 도움을 받기 위해서라 할 수 있다.

B. 통합적 접근

성리학은 마음에 관한 통합적 이해·접근을 시사한다. 성리학적 관점에서 마음 개념은 상당히 복잡하다. 이정의 심구천덕(心具天德)이나 주희의 심구중리(心具衆理)란 비유적 표현에서 드러나듯, 성리학에서의 마음은 총체적이고 전일적인 특성을 갖고 있다. 예를 들면 이정은 “마음이 움직이면 두루 미쳐 그 작용이 끝이 없고 한곳에 국한되지 않는다.”¹³⁾라고 전제하면서, 선가(禪家)를 향해 “혹자는 마음을 지식(智識)이란 범주에서 제한하지만 이는 마음을 왜소하게 이해한 것이다.”¹⁴⁾라고 말한다. 주희는 마음의 속성을 ‘두루 갖추[該備]’과 ‘널리 관통함[通貫]’으로 설정한다.

마음은 두루 갖추고 있으면서도 널리 관통하여 [심신의] 운용을 주재한다. (……) 이정은 [마음을] “체로 지칭해서 말할 수 있으며 용을 지칭해 말할 수 있다.”고 했으며, 이 [통] 선생께서는 “마음은 어두움과 밝음·있고 없음을 관통한다.”라고 하셨다.¹⁵⁾

주희가 중화신설에서 제출한 심통성정(心統性情) 명제는, 도덕적인 가능성을 담지하는 본연성[性]과 사물에 얽매어 사욕으로 전이될 현상성[情]을 중개한다. 다만 심통성정의 명제가 존재론적으로 본성과 감정이 마음에 따로 존재하여 단지 마음이 범주 상으로 본성과 감정을 포괄한다는 의미가 아니다. 그것은 심·성·정이 통합적인 일물(一物)을 의미한다.¹⁶⁾ 이는 이통의 쇠락지심이 미발과 이발의 구분을 초월하는 것과도 비견된다. 그렇다면 성리학의 심 관념은 구체적으로 어느 지점에서 통합적이라는 것인가?

현대도덕교육학적 관점에서 성리학의 심 관념을 분석해보자면 다음의 <표 1>과 같다.

<표 1> 성리학의 심 관념

	인지(cognition)	정의(emotion)	의지(volitation)
영역	心		

13) 二程, 『二程粹言』, 卷2(下:1262), “心活則周流無窮而不滯於一隅”

14) 위의 권(1261), “或者滯心於智識之間, 故自見其小耳.” 유사문장이 『遺書』에 정이의 글로 명기되어 있다.

15) 朱熹, 『朱子語類』, 卷5(1:95), “心該備通貫, 主宰運用. (……) 程云有指體而言者, 有指用而言者. 李先生云心者貫幽明, 通有無.”

16) 위의 권(1:94), “然心統性情, 只就渾淪一物之中, (……)”

	知・覺	情	意・志
기능	知覺・思慮	發出 ↓ 行	主張

1) 먼저, 인지적 측면부터 살펴보자. 주희는 “사려하고 계산한 수 있는 것은 혼의 작용이요, 기억할 수 있는 것은 백의 작용이다.”¹⁷⁾라고 말하고, “이른바 정신(精神)·혼백이 있어 지와 각이 있다.”¹⁸⁾라고 말한다. 이 지각 기능은 사려·계산·기억 등의 인지적 특성을 가리킨다. “지각의 대상은 [사물의] 이치임”¹⁹⁾을 감안해본다면, 사물의 이치[物之理]를 탐구하는 격물궁리 공부는 마음의 지각 및 사려 작용에 근거하고 있다.

2) 성리학의 정 관념은 측은(惻隱)·수오(羞惡)와 같이 어떤 사물과 현상에 대해 느끼는 기분이나 정서를 일컫는다. 마음이 사물과 감통(感通) 작용을 거쳐 자연스럽게 발출되는 것이 바로 감정이다.²⁰⁾ ‘차마 못하고, 측은히 여기며, 부끄럽고 미워할 줄 알며, 양보하는 것 [四端]’이 도덕적인 감정을 가리킨 것이라면, 『禮記』 「禮運」 편에 등장하는 ‘기뻐하고·성내고·슬퍼하고·두려워하고·사랑하고·미워하고·무엇을 하고자 하는 심정[七情]’은 인간의 총체적인 감정을 가리킨다.²¹⁾ 의지와 감정은 모두 마음의 운용(運用)에 속하지만, 감정은 대상에 대한 [자연적] 표현[發出]이라는 점에서 구별된다.

3) 감정에 비해 의(意)는 의도적인 측면[主張]이 강하다.²²⁾ 즉 의는 ‘~하고자 하는 것’으로서 이해될 수 있다. 의는 지(志)와 유사한 의미를 갖는데, 주희는 의에 비해 지가 더욱 공개적이고 강한 의미를 갖는다고 본다.²³⁾ 성리학을 비롯한 유학자들은 배움 혹은 도덕적 행위에 대한 의지를 다잡을 것을 권장했고, 그것은 성의(誠意)·입지(立志) 공부로 대표된다. 예를 들면 주희는 “학자가 뜻을 세움에 있어 모름지기 용맹하게끔 가르쳐야 하니, 그래야지

17) 朱熹, 『朱子語類』, 卷3(1:41), “會思量計度底便是魂, 會記當去底便是魄.” 또한 유사표현으로 같은 권(1:43), “人之能思慮計畫者, 魂之爲也, 能記憶辨別者, 魄之爲也.”

18) 위의 권(1:46), “所謂精神魂魄, 有知有覺者, (……)” 본 구절은 혹은(或人)의 질문에 포함된 구절인데, 주희 역시 이를 수용하고 있다.

19) 위의 책, 卷5(1:85), “所知覺者是理.”

20) 위의 권(1:94), “感而遂通是也情也.”

21) 陳淳, 『北溪字義』, 「情」, “孟子四端, 是專就善處言之. 喜怒哀樂及情等, 是合善惡說.”

22) 朱熹, 『朱子語類』, 卷3(1:95), “問意是心之運用處, 是發處? 曰運用是發了. 問情亦是發處, 何以別? 曰情是性之發, 情是發出恁地, 意是主張要恁地. 如愛那物是情, 所以去愛那物是意.” 주희는 감정과 의도의 구별에 대해 다음과 같은 비유를 사용한다. “저 물건을 아끼는 것은 감정이고, 저 물건을 아끼고자 하는 것은 의도이다. 감정이 배와 수레와 같다면, 의도는 그 배와 수레를 움직이는 사람과 마찬가지로[같은 쪽, 如愛那物是情, 所以去愛那物是意, 情如舟車, 意如人去使那舟車一般..”

23) 위의 권(1:96), “則志公而意私, 志剛而意柔, 志陽而意陰.”

만 나아가는 바가 있다. 뜻이 행동으로 나아가는 데 미치지 못하는 것이 학자의 큰 병통이다.”²⁴⁾라고 말하는데, 의지야말로 행위주체의 인식과 실천을 매개하기 때문이다.

이러한 관점에 입각하자면, 성리학의 마음은 인지·정의·의지라는 3가지 특성을 모두 구유하고 있다고 평가할 수 있다. 이렇게 본다면 성리학의 통합적 심 관념은 ‘인지나 정의’, 혹은 ‘덕과 원리’라는 서구의 이원적 도식을 비판적으로 성찰할 수 있는 계기를 제공한다. 이러한 점은 도덕성에 관한 기존의 서구적 분류법 대신에 동양적 관점의 심학을 기초로 하여 도덕교육을 기획할 수 있다는 가능성을 보여준다.

C. 체화적 접근

성리학적 심 관념은 체화적 접근과 교접하는 지점이 있다. 성리학자들에게 있어 마음은 일종의 신체화된 것이다. 몸과 마음의 이원적 구도는 전제되지 않는데, 예를 들면 칠정이 발하지 않은 심리학적 상태로부터 리법적 질서를 도출해내려고 한 것이 대표적이다. 이 문제에 관하여 가장 많이 인용되는 『中庸』의 구절은 “희노애락이 발하지 않은 것을 일러 중(中)이라 하며, 발하여 모두 절도에 맞은 것을 일러 화(和)라 한다[喜怒哀樂之未發, 謂之中. 發而皆中節, 謂之和.]”이다. 여기서 분명 중(中)은 심리적인 의미로 해석된다. 그런데 성리학자들은 여기에서 말하는 중을 [규범적인] 윤집궐중(允執厥中)의 중과 그 의미를 일치시켰다. 이렇게 된 [규범적 의미의] 윤집궐중의 중은 [신체적 의미의] 미발지중(未發之中)에서 근거되지 않으면 안 된다.

사실 성리학자들이 감안하는 “도덕적 개념들은 대부분 궁극적으로 [마음의] 평안함에 근거하고 있는 것”²⁵⁾이다. 성리학자들에게 있어 중요한 핵심적 사안은 바로 천리체인데, 천리를 체인한다는 것은 도덕교육에서 심리학적 의미의 중을 찾으라는 의미로 모아지고, 이는 다시 [신체적인] 마음의 평안을 찾으라는 의미로 파악된다. 이 경우 천리(天理)는 평안함에 대한 은유적인 것으로 이해되어야 한다. “우리의 관념들이 무의식적인 신체화된 개념체계의 관점에서 짜이기 때문에”²⁶⁾ 사실 인(仁) 역시 필연적으로 [신체적인] 마음을 응시한다.

의서에서 수족마비를 불인(不仁)이라 하니 (……)²⁷⁾

24) 위의 책(8:133), “學者立志, 須教勇猛, 自當有進, 志不足以有爲, 此學者之大病.”

25) Lackoff, G. & Jonhson, Mark(1989), *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*, 임지룡 외 역(2002), 『몸의 철학: 신체화된 마음의 서구 사상에 대한 도전』, 서울: 박이정출판사, 803쪽.

26) 위의 책, 801쪽.

27) 程顥, 『二程遺書』, 卷2上(上:15), “醫書言手足痿痺爲不仁.” ㉡

[仁者와 같은] 기상으로 보면 모름지기 마음이 넓어지고 몸이 편해져서 (……)²⁸⁾

자기의 몸부터 만물의 이치에 이르기까지 이해하는 바가 많아지면 확 트이게 되어
[豁然] 깨우친 바가 있게 된다.²⁹⁾

이와 같이 형용하는 것뿐이니, [마음과 기를] 얼음이 풀어지듯 하여야 (……)³⁰⁾

위 표현에서 쇠락이나 융식은 몸과 마음이 편안해지는[心廣體胖] 경지를 설명한다. 또한 불인(不仁)은 신체적인 것으로 노골적으로 비유되는데, 이러한 점은 분명 성리학적 공부론의 핵심을 보여준다. 도덕교육적 시각에서 성리학의 공부론은 어떠한 형이상학적 실재에 접근하기 위한 것이 아니다. 이러한 점은 오늘날의 ‘체화된 마음’과 연관되어 있는데, 여기에서 말하는 체화는 “다양한 감각운동 능력을 갖춘 신체를 지니고 있는데서 오는 여러 종류의 경험들에 인지가 의존하고 있고, 개체의 감각운동 능력들 자체가 더 포괄적인 생물학적, 문화적 맥락 속에 뿌리내리고 있다는 점³¹⁾을 함의한다. 즉 [도덕적] 지식은 ‘신체화된 마음(embodied mind)’에 의존하고 있으며, 도덕적 인지는 그야말로 [몸에 의해] 구성된 것이다. ‘체화된 마음’은 몸과 마음에 대한 이원화된 도식을 부정하면서, 이성 그 자체가 신체화되어 있다는 점을 주장한다.

마음이 체화된 것이라는 관점을 취한다면, 어떠한 선형적 개념이 들어설 공간은 없다. 이러한 점은 분명 내재적 본연성에 의거한 성리학적 사상과 연관된다. 덕성은 자연적인 본래성에서부터 말미암은 것이다. 성리학자들은 본연지성과 기질지성에 의한 이원적 구별을 수용하였는데, 여기에서 말하는 본연지성은 즉각적인 것이다. 성리학자들은 도덕적인 행위를 즉각적인 자발성[性]과 연관 지었다. 예를 들어 바로 갓난아이가 우물가에 빠지는[孺子入井] 사례가 대표적인데, 『朱子語類』에서는 다음과 같이 말한다.

사단은 모두 인심에서 발출한 것이다. 측은은 본래 아낌[愛]이라 말할 수 있는데, 아낌은 인(仁)이라고 말할 수 있다. 만약 갓난아이가 아장아장 우물가에 걸어나는 것을 보

28) 程顥, 『二程遺書』, 卷6(上:80~81), “看其氣象, 便須心廣體胖, (……)” 이 글귀는 『近思錄』에 정이의 것으로 기재되어 있고, 「伊川學案」에도 실려 있다. 그러나 牟宗三의 정호 부분(1968, 2012:429)에서는 이 조목이 정호의 말임에 의심의 여지가 없다고 말한다. 또한 龐萬里(1992:387)은 이 글귀에서 언급되는 천리의 자연유행 혹은 천·심 일본(天·心 一本)적 경향은 정호 사상의 주요 내용임을 밝힌다.

29) 程頤, 『二程遺書』, 卷17(上:181), “自一身之中, 至萬物之理, 但理會得多, 相次自然豁然有覺處.”

30) 『李延平集』, 卷2(21), 「答問上」, “某鄙意止是形容到此 解會融釋. (……)”

31) Varela, Francisco J.(1999), *Ethical Know-How*, 유권종 외 역(2010), 『윤리적 노하우』, 서울: 도서출판 갈무리, 35쪽.

고 갓난아기를 [즉각적으로] 구해주려고 하니, 그 마음은 저 갓난아이를 아낀 것이다. 측은 본디 [나의] 내면의 마음에 있는 것이지만, 외부의 사건과 감촉하여 [그 마음이] 일어나게 된다. 수오(羞惡), 사손(辭遜), 시비(是非)의 마음 역시 그러하다.³²⁾

갓난아이를 구하기 위한 행동은 분명 어떠한 판단이 개입되지 않은 것으로 즉자적인 특성을 가지고 있다. 갓난아이를 구하려할 때, 그 행동 이전에 어떤 가치판단이 전제되지 않는다. 즉 갓난아이의 부모와 교우 관계를 맺고자 한 것도, 명예를 바라고자 생각한 것도 아니다.³³⁾ 이러한 도덕적 행위의 즉자성은, 유학에서의 [도덕]심이 [신]체화되어 있음을 말한다. 주류의 콜버그적 전통의 도덕교육론이 “의식적이고, 명시적이며, 노력이 요구되는 것”을 강조하지만, 도덕적 행위의 대부분은 “암묵적, 함축적 그리고 자동적인 과정을 거치는 특징”을 지닌다는 점을 주목해야 한다.

[도덕적] 인지는 표상으로 구성되는 것이 아니고 체화된 행동으로 구성되는 것이다. 그러므로 우리가 알고 있는 저 세계는 주어진 것이 아니라 오히려 우리의(우리 자신에 의한) 구조적 결합의 역사를 통해서 구성된 것이며 (……)³⁴⁾

도덕적 인지는 어떠한 선험적 표상으로 주어지고 그것이 행위주체에게 부과되는 듯하지만, 바렐라(Varela, F. J.)는 오히려 주체의 체화적 행동이 그 도덕적 인지를 구성한다고 주장한다. 이러한 관점은 도덕성에 관한 기존의 입장을 전회시키고 있다. 도덕적 실체성이 전제되고 그것을 이성적 탐구를 통해 증휘할 수 있다고 본 기존 견해는 재고되어야 한다. 예를 들면 하이트(Haidt, J.)는 인지과학적 성과를 검토하면서 “도덕 감정·직관이 도덕적 사유를 가능하게 한다고 본 흄(Hume, David)의 관찰은 [정서적] 강아지가 그 [이성적] 꼬리를 흔드는 [인지과학적 성찰과]와 부합한다.”³⁵⁾라고 결론 내린다.

우리의 개념체계는 우리의 비교적 고정된 방식으로 우리의 두뇌 안에 신경계적으로 예화되어 있기 때문에, 또한 대부분의 사고는 자동적·무의식적이기 때문에 우리는 대개의 경우 우리가 상황들을 어떻게 개념화하고 그것들에 관해 사유하는지에 관한 통제력

32) 朱熹, 『朱子語類』, 卷53(4:1287), “四端皆是自人心發出. 惻隱本是說愛, 愛則是說仁. 如見孺子將入井而救之, 此心只是愛這孺子. 惻隱元在這心裏面, 被外面事觸起. 羞惡辭遜是非, 亦然.”

33) 『孟子』, 「公孫丑上」, “非所以內交於孺子之父母也, 非所以要譽於鄉黨朋友也, 非惡其聲而然也.”

34) Varela, Francisco J.(1999), *Ethical Know-How*, 유권종 외 역(2010), 『윤리적 노하우』, 서울: 도서출판 갈무리, 42쪽.

35) Haidt, Jonathan(2001), “The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgement”, *Psychological Review*, American Psychological Association, 108(4), p.830.

을 갖지 않는다.³⁶⁾

인지주의적 모델에 따르면 어떤 상황에 대해 일련의 이성적 사변을 거쳐 최종적인 가치 판단을 내린다[Situation→Reasoning→Judgement]. 이러한 모델은 유자입정과 같은 일상적인 도덕성을 설명해주기 어렵다. 따라서 사회적 직관주의자들은 직관(Intuition)이 선행하고 그 직관에 대한 판단과 이성적 사유가 사후적인 것으로 이해한다.³⁷⁾ 그렇게 본다면 성리학자들이 기본적으로는 자기에게 내재되어 있는 잠재성을 직각하라는 맹학(孟學)적 수양론의 기본 원칙을 철저하게 준수했던 것은 이러한 의미와 통한다.

필자는 이상의 논의를 통해 성리학의 심 개념을 주로 현대도덕심리학적 측면에서 재해석하여 논하였다. 본 연구자는 성리학의 심성론이 몇몇 도덕심리학적 논의와 적확히 부합한다고 주장한 것은 아니지만, 분명 성리학의 심성론이 마음/마음공부에 관한 구성적·통합적·체화적 접근을 강조하고 있다고 본다. 그러나 이러한 접근방식은 추상적이어서 구체적인 방법론을 필요로 한다. 이에 대해서는 다음 절에서 논하도록 하겠다.

III. 마음챙김: 성리학의 마음공부론

성리학 수양론의 핵심적인 토픽은 바로 ‘마음’에 있다. 대표적으로 장재의 물음에 답한 정호의 「定性書」를 들 수 있다. 「定性書」에서 장재는 “내가 마음을 평안[定性]하게 하려 하지만 더욱 [마음은] 혼란해지기만 하여, [오히려 제 마음이 저를 괴롭히는] 고민[外物]에 사로잡혀 버립니다.³⁸⁾”라고 토로한다. 또한 제자 주희가 스승 이통에게 토로했던 문제 역시 마음의 평안 문제였는데, 예를 들면 주희는 “일에 대처할 때 마음이 동요되니 곧 내외가 단절되어 서로 관통되지 않는 것 같다.”³⁹⁾고 토로한 바 있다. 마찬가지로 주희에게 있어서 마음의 혼란[思慮紛擾] 문제는 핵심적인 주제 중 하나였다.

36) Lackoff, G. & Jonhson, Mark(1989), *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*, 임지룡 외 역(2002), 『몸의 철학: 신체화된 마음의 서구 사상에 대한 도전』, 서울: 박이정출판사, 802쪽.

37) Haidt, Jonathan(2001), “The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgement”, *Psychological Review*, American Psychological Association, 108(4), p.815의 Figure 2 참조.

38) 『河南程氏文集』, 卷2(上:460), 「答橫渠張子厚先生書」, “諭以定性未能不動, 猶累於外物.” 본 번역은 현대 도덕교육의 취지에 따라 연구자가 재구성함.

39) 46번 각주 참고.

만약 이 마음을 항상 보존한다면, 사물과 응접하더라도 도리에 맞지는 않더라도 멀지는 않을 것이다. 중에 있어서 사려가 [마음을] 어지럽게 하면[思慮紛擾] 이 마음을 보존할 수 없을 것이네.⁴⁰⁾

이치는 [내] 마음의 이치를 말하는 것일세. 이 마음을 검속하여, [마음이] 어지러워지는 병폐를 없게 하여야만 이 [마음 속의] 이치가 보존되네.⁴¹⁾

미발의 ‘중’이나 이발의 ‘화’ 문제는 당시 학자들의 당면한 실제적 문제였으며 어떠한 형이상학적 실재(entity)를 논하기 위한 것이 아니었다. 마찬가지로 주희의 사상변화의 핵심은 ‘망망호호(茫茫浩浩)한 마음의 분요성을 안택(安宅)의 시·공간 속에 안착시키는데 있다. 성리학적 전통에서 미발함양의 요체는 사실 존심(存心), 즉 마음챙김(mindfulness)에 있다. 표층적이고 대상적인 의식은 마음을 혼란스럽게 하고, 본연적인 마음을 은폐시킨다. 따라서 마음을 마음답게 하는 것, 즉 표층적이고 대상적인 의식을 소거하면서 본연적인 마음을 체증(體證)하려는 노력이 필요하다.

이러한 성리학의 문제의식과 대안은 오늘날의 마음챙김(mindfulness)과 연관된다. 마음챙김에 대해서는 여러 정의(definition)가 있을 수 있지만, 비숍(Bishop, S. R.)을 비롯한 여러 학자들은 일련의 합의(consensus)를 통해 마음챙김에 대한 정의를 다음과 같이 내린다.

우리는 마음챙김에 대한 2가지 차원의 요소 모델을 제안하고자 한다. 첫 번째 요소는 ‘자각(attention)에 대해 자기 주재력(self-regulation)’인데, 이는 즉각적인 경험으로 운영되므로 지금 현재의 정신적 사건에 대한 인지력을 높여준다. 두 번째 요소는 현재 순간의 경험에 있어 ‘특정한 [가치] 정향(orientation)’을 채택하는 것으로서, 이 [가치] 정향은 호기심이나 개방성, 수용성으로 특징화된다.⁴²⁾

이러한 정의는 주의와 태도적 측면이 강조되어 있는데, 여기에서 말하는 자각에 대한 자기 주재력은 궁극적으로 파편적인 의식을 소거하면서 본연적인 의식으로 주의력을 집중하는 것을 이른다. 그리고 마음챙김의 가치정향을 일종의 당위적인 것으로 구성하여 마음챙김 자체가 허무(虛無) 혹은 적멸(寂滅)을 기도하는 것이 아님을 분명하게 드러낸다. 이러한 마음챙김의 수양법은 궁극적으로 성리학의 수양법과 일맥상통하는 지점이 있다고 본다. 물론 성리학의 미발 혹은 경(敬)이 마음챙김 수양법이 동일한 것이 아닐 것인데, 그럼에도

40) 朱熹, 『朱熹集』, 卷6(1:114), “若常存得此心, 應事接物, 雖不中不遠. 思慮紛擾於中, 都是不能存此心.”

41) 위의 책, 卷18(2:420), “曰理卽是此心之理, 檢束此心, 使無紛擾之病, 卽此理存也.”

42) Bishop, S. R. et al.(2004), “Mindfulness: A Proposed Operation Definition”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, p.232.

불구하고 카밧진(Kabat-Zinn, J.)의 마음챙김에 대한 다음 설명은 분명 성리학의 수양법을 연상하게 한다.

모든 행동을 의도적으로 멈추고 그저 실험 삼아 자리에 앉거나 누운 채 지금 이 순간 떠오르는 것 외에 어떤 다른 할 일도 없이 내적인 고요함에 마음을 연다면 그건 당신에게 아주 소중한 경험이 될 것이다.⁴³⁾

회노애락의 표층적이고 대상적인 감정을 소거하는 미발(未發)은 위 인용문에서 ‘의도적인 멈춤’에 해당한다. 이어 ‘자리에 앉음’은 성리학의 미발 수행법의 대표적인 사례인 고요히 앉음[靜坐]과 연결된다. 그리고 ‘내적인 고요함’은 마음의 적연부동(寂然不動)을 연상하게 한다. 더불어 고요함은 성리학의 특성이라 여겨졌던 정(靜)과 동일한 의미를 갖는다. 아예 셀츠먼(Saltzman, Amy)은 아동·청소년을 위한 마음챙김 프로그램의 명칭을 Still Quiet Place로 삼았는데⁴⁴⁾ 이는 주희의 안택(安宅) 개념과도 은유적으로 유사하다. 또한 위 인용문에서 ‘소중한 경험’이라 말한 것은 마음의 평안을 의미하는데, 이는 정성(定性) 혹은 [몸과 마음 이] 상쾌하고 깨끗함[灑落]을 연상하게 한다.

사실 마음챙김이 본래 팔리어 사띠(sati)를 번역한 것이고 오늘날 활용되는 마음챙김의 개념이 끊임없이 의미의 외연확대를 해왔다면, 성리학적 관점의 마음챙김 역시 정립될 수 있는 논리적 가능성이 분명 존재한다. 아래에서는 [오늘날의] 마음챙김에서 중요하게 고려되는 몇몇 특징을 성리학의 관점에서 재구성하겠다. 그것은 수렴(收斂), 주일(主一), 함양(涵養)이다.

A. 수렴(收斂)

성리학의 미발 수양법은 ‘마음을 고요하게 하여 앉기[靜坐]’를 통해 마음의 번잡함을 소거하려 한다. 이 때 마음의 번잡함은 표층적이고 대상적인 의식을 의미한다. 마음은 사물과 응접하면서 오히려 그 마음이 사물에 종속되어 그 주도권을 잃어버리게 된다[心失其主]. 마음의 현상성을 대표하는 것이 바로 감정[情; 喜怒哀樂]이다.

43) Kabat-Zinn, J.(2012), *Mindfulness for Beginners*, 안희역 역(2012), 『존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상』, 서울: 불광출판사, 25쪽.

44) Saltzman, Amy(2014), *A Still Quiet Place: A mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions*, 김철호 역(2016), 『마음챙김 명상 교육 : 인성 함양과 정서 안정을 위한 학생용 MBSR 8주 코스』, 서울: 어문학사.

[우울함(depression)으로] 슬픔을 느낄 뿐만 아니라 실패한 듯한 느낌과 쓸모없는 존재라는 생각, 그리고 사랑받지 못하는 패배자라고 생각할 수도 있다. 이런 느낌들은 자기 비관적인 생각을 강하게 유발한다. 감정의 화살은 곧 자신에게로 향해져 자신이 느끼고 있는 감정을 꾸짖게 된다.⁴⁵⁾

슬픔은 어떤 대상을 매개로 하여 발생한다. 그것은 자기 자신의 어두운 부분일 수 있고, 아니면 사랑하는 사람의 잃음일 수도 있다. 슬픔을 촉진하는 대상체에 대해 의식적이고 지속적으로 자각함으로써, 슬픔은 지속화되고 헤어날 수 없는 우울증으로 이어지게 한다. 따라서 슬픔이란 현상적 감정을 계속 따라가 보면, 어느새 깊은 슬픔의 수렁으로 흘러간다. 이렇게 되면 마음의 평정은 불가능해지고, 온갖 파편적 감정이 자기 자신의 머릿속을 맴돌게 된다. 그렇게 되므로 일단 마음을 수렴(收斂)하여야 한다. 스승 이통은 제자 주희에게 다음과 같이 말한다.

(자네[주희]가) 보내준 편지에는 “일에 대처할 때 마음이 동요되니 곧 내외가 단절되어 서로 관통되지 않는 것 같다.”라고 했네. 이 문제점은 정좌할 때에 마음속을 수렴하여 마음의 상태가 어떠한지를 보아야 하네.⁴⁶⁾

여기에서 마음속을 수렴[收攝]한다는 것은, 일종의 판단중지(non-judging)를 의미한다. 대상에 대한 의식을 잠시 동안 정지하려 함으로, 그 여지 속에서 자기의 존재를 심연에서 의식해야 한다. 마음은 활발발(活潑潑)하므로, 어떤 일을 계속적으로 의식하게 되면 이내 감정은 견잡을 수 없이 확대된다. 이러한 ‘감정의 폭풍’을 막기 위해서는, 일단 ‘마음챙김의 브레이크’⁴⁷⁾를 이용하지 않을 수 없다. 슬프거나 기쁠 때에 그 대상에 집착하여 더욱 더 큰 감정을 일으키긴 보다는, 한 발자국 물러서야 한다. 즉 과거의 대상에 대해 판단을 유보[non-judging]하고 ‘지금 현재(present moment)’에 주목해야 한다.

마땅히 분노하고 마땅히 걱정해야 할 일이 분명 있다. 다만 [그것이] 지나치면 [잠시] 쉬어서[休] [그 과한 감정이] 마음에 계속 체류하게 해선 안 된다. 안회가 일찍이 노하지

45) Williams, Mark & Kabat-Zinn et. al.(2007), *The Mindful Way through Depression*, 차재호 역(2013), 『우울증을 다스리는 마음챙김 명상』, 서울: 도서출판 사람과책, 36~37쪽.

46) 『李延平集』, 卷2(26), 「答問上」, “承諭處事擾擾便似內外離絕不相該貫, 此病可於靜坐時收攝, 將來看是如何, 便如此就偏著處理會.”

47) Brantley, J.(2014), *Calm Your Angry Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anger and Bring Peace to Your Life*, 한기연 역(2016), 『분노 내려놓기: 마음챙김과 연민을 통한 분노 치유』, 서울: (주)시그마프레스, 103쪽.

않은 적은 없었으나, 그 [감정을] 더욱 거세게 하지는 않았다[不遷].⁴⁸⁾

성리학 어느 누구도 감정 그 자체가 있어서는 안 된다고 주장하지 않았다. 다만 그 감정이 절도에 맞지 않았을 때가 문제가 되는데, 그 감정을 지속하지 않도록 노력해야 한다. “마음을 [지금 여기에] 있게 하면[心在], 모든 허망한 것이 절로 물러난다.”⁴⁹⁾ 여기에서 ‘심재(心在)’는 마음을 ‘지금 현재’로 수렴시킴으로 과거의 감정을 누적시키지 않도록 한다. 그러나 이러한 노력은 일정한 프로그램으로도 구현될 수 있을 것인데, 그것은 바로 정좌(靜坐)를 통한 마음챙김이다.

대개 학자들은 대부분 사육에 의해 마음의 나뉘니 노력이 정밀하지 못하면 그 효과를 보지 못하네. 만약 여기에서 진보하려면, 반드시 여러 갈래의 감각의 길을 끊어 정좌하고 묵식(默識)하여 [사육의] 찌꺼기를 점차 제거해야 할 결세. 그렇지 못한다면 단지 [행동이 아닌] 말일 뿐일 것일세. 거듭 깊이 생각해보게나.⁵⁰⁾

정이는 경(敬)의 방법론으로 정제엄숙(整齊嚴肅)을 언급했는데, 마음은 ‘몸 속에 붙박인 것’으로 몸의 자세는 마음의 자세에 큰 영향을 준다. 몸의 수렴은 마음의 수렴을 가져온다. 그는 정제엄숙의 효능을 이렇게 설명한다. “몸가짐을 바르게 하고 엄숙해지면 마음이 한결 같아 진다. 한결 같아 진다면 그릇되고 편벽된 잘못이 없어진다. 이렇게 함양하길 오랫동안 하면 자연스레 내면의 본연성[天理]이 드러난다.”⁵¹⁾ 몸가짐을 바르게 한다면야 그 자세야 상관없이 없겠지만, 분명 위좌(危坐)의 방식은 초학자에게 권할 만하다.

카밋진은 정좌를 공식명상법의 핵심으로 삼으면서 “의식적으로 주의를 집중하고 이완된 자세를 취하여 움직이지 않은 채 평안함을 느끼면서 어떤 대상에 끌려가지 않고 ‘지금’이라는 순간을 조용히 받아들여야 한다.”고 말한다.⁵²⁾ 즉 “정좌는 잡스러운 생각을 멈춤으로, 그 [마음을] 복돋아 화락하게 한다.”⁵³⁾ 몸과 마음을 수렴하게 되면, 자연스레 잡스러운 생각이 없어지게 되는데, 그것은 바로 ‘수렴불용일물(收斂不容一物)’으로 표현된다. 이는 본래 윤돈

48) 朱熹, 『朱子語類』, 卷16(2:388), “事有當怒當憂者, 但過了則休, 不可常留在心. 顏子未嘗不怒, 但不遷耳.”

49) 위의 책, 卷12(1:199), “心在, 羣妄自然退廳.”

50) 『李延平集』, 卷2(28), 「答問上」, “大抵學者多爲私慾所分, 故用力不精, 不見其効. 若欲於此進步, 須把斷諸路頭, 靜坐默識, 使之泥滓漸漸消去方可. 不然, 亦只是說也. 更熟思之.”

51) 程頤, 『二程遺書』, 卷15(上:150), “只是整齊嚴肅, 則心便一, 一則自是無非僻之奸. 此意但涵養久之, 則天理自然明.”

52) Kabat-Zinn, J.(1990), *Full Catastrophe Living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, 장현갑 외 역(1998), 『명상과 자기치유 상』, 서울: 학지사, 100~101쪽.

53) 朱熹, 『朱子語類』, 卷120(7:2885), “靜坐息閑雜思量, 則養得來便條暢.”

[尹和靖]의 표현인데, 주희는 다음과 같이 말한다.

문: 윤돈이 “그 마음을 수렴하여 어떠한 잡념도 들이지 말라[其心收斂不容一物].”한 것을 묻습니다.

답: 그 마음은 어떠한 잡념도 드러내지 말라 하였으니, 그것이 수렴이다. 윤돈이 글에서 “지금 사람들이 사당에 들어가면, 마땅히 그 때에는 잡다한 것들을 드러내지 않고, 오직 공경함만 있을 뿐이다.”라고 하였으니, 이것이 가장 간절하다. 지금 사람들이 만약 이 마음을 전일(專一)하게 하면 [마음이] 수렴됨이 긴밀해지니 어떠한 잡념[空罅]들이 없게 될 것이다. 만약 이것에 대해 생각하지도 않았는데, 벌써 저곳으로 생각이 옮겨간다면, 마음은 혼란해질 것이다.⁵⁴⁾

‘수렴불용일물’은 일종의 고요한 기상을 의미한다.⁵⁵⁾ 일물(一物)은 표층적이고 대상적인 의식을 의미하고, 불용(不容)은 그것에 대한 소거를 의미한다. 마찬가지로 한사(閑邪) 역시 이러한 뜻을 가지고 있는데, 주희는 “지금 잡스러운 것을 느낀다면, 그것을 막아 없애야만 [閑邪] 마음이 한결 같을 수 있다.”⁵⁶⁾라고 말한다. 그런데 여기에서 주의해야 할 점은, 표층적인 의식을 소거한다고 해서 모든 지각작용의 소거를 의미하는 것은 아니다. “내면에 주재함이 있어야, 바깥의 잡념이 마음속에 들어오지 못하니, 이것이 곧 [마음을] 비움[虛]이다.”⁵⁷⁾ 표층적인 의식을 소거한다는 것 즉 마음을 비운다는 것은 내면적 주의력을 필요로 한다.

B. 주일(主一)

성리학 마음쟁김론의 요체는 본연적인 의식을 발휘함에 있다. 정좌를 한다고 해서 모든 의식을 절연하고자 노력하는 것이 아니라 잠재적인 의식을 통해서 ‘지금 현재’를 직관할 수 있도록 노력해야 한다. ‘지금 현재’를 내관(內觀)하다보면 자신의 단발적이고 표층적인 의식을 고정하게 된다. 예를 들면 많은 교사들은 격하게 분노하거나 슬퍼하는 학생들을 그 학생을 빈 의자(Empty-Chair)나 교실 뒤에 잠시 앉아있거나 서있도록 한다. 여기에서 그 학생은 빈 의자에 앉아서 멀뚱히 있는 것이 아니라, 자신이 발산한 감정을 되짚으면서 ‘바로 아

54) 위의 책, 卷17(2:373), “問和靖說其心收斂, 不容一物. 曰這心都不著一物, 便收斂. 他上文云, 今人入神祠, 當那時直是更不著得些子事, 只有箇恭敬. 此最親切. 今人若能專一此心, 便收斂緊密, 都無些子空罅. 若這事思量未了, 又走做那邊去心便成兩路.”

55) 위의 권(2:373~374), “問尹氏其心收斂不容一物之說. (……) 問此只是說靜時氣象否? 曰然.”

56) 위의 책, 卷96(6:2465), “只是覺見邪在這裏, 要去閑他, 則這心便一了.”

57) 위의 권(2466), “有主於中, 外邪不能入, 便是虛.”

까보다 훨씬 고요한 지금'에 주의(注意)한다.

“마음챙김은 주의력을 집중하는 자기의지력을 활용하면서 ‘지금 현재’—순간 순간 마다 생각, 기분, 느낌이 어떻게 변하는지를 관찰하고 주의를 살피면서—를 자각하면서 시작된다.⁵⁸⁾” 이는 찰식단예(察識端倪)를 연상할 수 있다. 그러나 마음챙김에서 말하는 주의력 혹은 자각은, 의도적인 살핌이라기보다는 지금 현재를 직관하기 위한 미미하지만 섬세한 의식을 의미한다. “미발시 공부는 이발시의 ‘성찰과는 달리 단지 미미할 정도의 최소의식(minimal consciousness)만이 요구’⁵⁹⁾될 뿐이다. 여기에서 말하는 최소의식은 메타인지(meta-cognition)와 동일한 의미는 아니지만, 분명 메타인지적인 요소는 가지고 있다.

여기에서 말하는 메타인지는 “인지의 대상과 더불어 인식 과정 그 자체를 관찰(monitoring)하는 것”⁶⁰⁾을 의미한다. 자신의 감정을 메타적 관점에서 관찰한다는 점에서는 분명 존양(存養) 혹은 찰식 공부가 공통적으로 목적으로 하는 것이지만, 성리학의 미발공부가 말로 “정신적인 이벤트의 폭포로 벗어나면서도”⁶¹⁾ 자신의 인식과정을 조감할 수 있는 기회를 제공한다. 즉 학생들은 잠시 동안이라도 일시적 감정을 삭이는데, 그 판단중지된 시간 동안 의식은 자연스레 ‘지금 현재’에 주목하게 된다. 이것은 분명 의식의 꼬리를 쫓아서 그것을 화두로 삼는 것과는 분명 다르다.

성리학은 마음 공부에 있어 전일(專一) 혹은 주일(主一)해야 한다고 거듭 주장해왔는데, 대표적으로 정이는 경(敬)을 주일무적(主一無適)이라 규정한 바 있다. 여기에서의 주일(主一)은, 마음챙김의 핵심 요소 중 하나인 “주의력(attention)에 대한 자기의지력(self-regulation)”⁶²⁾을 내포한다.

지금 성현의 귀중한 말씀을 보니, 큰 일 작은 일 할 것 없이 그 근본은 경(敬)에서 벗어나지 않는다. 자신의 정신을 ‘여기’에 있도록 수습한다면, 바야흐로 도리를 다할 수 있을 것이다. 도리를 다하지 못했다고 보인다면 그것은 [정신을] 전일하게 하지 못한 것이다. (……) 주일(主一)은 경을 주해한 것이다. 요약하자면, 큰 일 작은 일 할 것 없이 자

58) Bishop, S. R. et al.(2004), “Mindfulness: A Proposed Operation Definition”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, p.232.

59) 이승환(2006), 「주자 수양론에서 미발(未發)의 의미: 심리철학적 과정과 도덕심리학적 의미」, 『퇴계학보』, 퇴계학연구원, 119, 332쪽. 여기에서 이승환은 ‘최소의식’ 개념이 Armstrong, David M.의 개념임을 밝히고 있다.

60) Holas, P et al.(2013), “A cognitive perspective on mindfulness”, *International Journal of Psychology*, International Union of Psychological Science, 48(3), p.235.

61) Williams, Mark & Kabat-Zinn et. al.(2007), *The Mindful Way through Depression*, 차재호 역(2013), 『우울증을 다스리는 마음챙김 명상』, 서울: 도서출판 사람과책, 73쪽.

62) Bishop, S. R. et al.(2004), “Mindfulness: A Proposed Operation Definition”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, p.232.

기의 정신과 사려를 항상 ‘바로 여기에[在此]’ 있게 하여야 한다. 일이 있을 때에도 이렇게 해야 하고 한가할 때도 이렇게 해야 한다.⁶³⁾

마음챙김의 핵심은 ‘바로 여기’에 정신을 두는 것에 있다. 감정의 폭풍은, 지나간 과거를 되짚는 과정에서 파편적인 기억과 감정이 누적되어 일어난다. 즉 사람들이 사려분요를 겪는 궁극적인 원인은 ‘현재 지금’에 주목하지 않고, 과거의 감정과 기억 속에 자기 자신을 묶어두기 때문이다. 또한 지나치게 그 상황에 익숙한 나머지 무기력감에 빠질 수도 있다. 예를 들면 앨런 랭어(Langer E. J.)는 마음놓침(mindlessness)의 원인을 다음과 같이 진단한다.

우리는 익숙한 구조나 규칙적으로 반복되는 대상을 접하면 그 대상에 주의를 기울일 필요가 없다는 신호로 받아들이고는 정신적 느긋함에 빠지는 경향이 있다. 익숙한 대상이 규칙적으로 반복될 때 우리는 마음놓침 상태로 끌려 들어간다.⁶⁴⁾

이러한 마음놓침의 원인은 마음이 ‘여기’에 있지 않고 ‘저기’에 있기 때문이다. 격한 슬픔과 분노에 휩쓸린 사람은 과거의 감정을 계속 누적해감으로, 반복되는 생활에 무기력을 가진 사람은 의식을 침잠시키기 때문이다. 그렇기 때문에 주회는 경을 언급하면서 ‘바로 여기를 의미하는 ‘在此’나 ‘這裏’를 병치하는 경우가 많다. 예를 들면 “다만 경전을 숙독하고 가고 머물고 앉고 누울 때에도 마음은 항상 여기에 있어야[在此]”⁶⁵⁾ 한다. 또한 “경 공부를 견지하기 위해서는, 항상 ‘바로 여기[這裏]’에 마음을 일깨워야 하니[敬] 그리해야만 인욕이 자연히 일어나지 않게 된다.”⁶⁶⁾ 맹자가 말한 구방심(求放心) 역시 마음을 ‘바로 여기에’ 전일하지 못한 것으로 해석할 여지도 충분히 있다.⁶⁷⁾

이러한 마음챙김의 고도의 주의력은 곧 미발시 지각과도 관련된다. 사려미맹 속에서도 지각불매가 성립하는 것은, 표층적이고 대상적인 의식의 소거 속에서도 세미(細微)하나 자기주재적인 의식이 자신의 심부와 맞닿아 있기 때문이다. 즉 우리는 미발시지각을 해명하기 위해서는 반드시 그것이 [우리가 일반적으로 사용하는 방식으로서의] 미발시 지각과는

63) 朱熹, 『朱子語類』, 卷12(1:206), “如今看聖賢千言萬語, 大事小事, 莫不本於敬. 收拾得自家精神在此, 方看得道理盡. 看道理不盡, 只是不曾專一. (……) 曰主一又是敬字注解. 要之, 事無小無大, 常令自家精神思慮盡在此. 遇事時如此, 無事時也如此.”

64) Langer E. J.(2014), *Mindfulness*, 이양원 역(2015), 『마음챙김』, 서울: 도서출판길벗, 57쪽.

65) 朱熹, 『朱子語類』, 卷10(1:170), “且只熟讀正經, 行住坐臥, 心常在此, (……)”

66) 위의 책(12:207), “把箇敬字抵敵, 常常存箇敬在這裏, 則人欲自然來不得.” 또한 이런 표현도 있다. “전일하게 한다는 것은, 그 마음이 맑은 것이니 단지 [마음이] 여기[這裏]에 있을 뿐이다(같은 쪽, “一者, 其心湛然, 只在這裏”).”

67) 위의 책(12:211), “心走作不在此, 便是放.”

질적으로 다르다는 것을 명확히 해야 한다. 마음챙김에서 활용되는 주의력은 일종의 “행동 모드”가 아닌 “존재모드”에 가깝기에⁶⁸⁾, 마음챙김의 지각은 ‘허(虛)’하면서도 동시에 [자기 존재의 가능성과 맞닿아있어] ‘령(靈)’할 수 있는 것이다.

C. 함양(涵養)

여대림의 구중법에 대한 정이의 비판은 여러 이유가 있지만, 그 중 하나는 미발 수양에 대한 의도성에 있다. 정이 역시 중(中)의 심리적 공간을 실재하지 않는다고 본 것은 아니지만, 그가 말하고 싶었던 것은 중을 구한다는 것 자체가 곧 중을 대상의식으로 고정시켜서 반드시 성취해야 할 어떤 것으로 실체화하기 때문이다. 만약 이렇게 된다면 표층적 의식을 소거한다는 미발 체험은, 미발의 중을 구해야 한다는 의도성 안에 갇혀버리게 된다. 그렇게 된 즉 중은 그 본래의 위상을 잃고, 단지 수행자의 피사체로 전락하게 된다. 그래서 정이는 미발 시의 함양(涵養)을 언급했다.

이러한 전통은 성리학 일원에게 지속적으로 이어졌고, 양시만하더라도 중국적으로는 일용상황 속에서의 접변성[致中和]을 의식했다. 또한 나종언 역시 함양을 언급하면서 성경(誠敬) 공부의 일환으로서 미발 공부를 상정했다. 이러한 경향은 이통에게서 고조되었는데, 그는 미발과 이발의 구별 자체에 긍정적이지 않았을 뿐더러 끊임없는 마음수양을 통한 왜락지심의 체화를 강조했다. 마찬가지로 주희는 다음과 같이 말한다.

배우는 자가 경하여 이 마음을 지키려할 때에는 반드시 급박하게 해서는 안 되니, 마땅히 깊고 후덕하게 심어 가꾸어야 한다. (……) 만약 급박하게 구한다면, 마음은 조금 해져서 분란하게 될 뿐이고 [이는] 아집일 뿐이니, 종극에 마음이 편안하고 함영하지 못하여 도에 도달하지 못할 것이다.⁶⁹⁾

마음챙김에서 중요한 것은 바로 ‘애쓰지 않는 것(non-striving)’이다. 카밧진은 마음챙김에서 이러한 애쓰지 않는 태도를 강조하는데, 그는 일상적 행위에서의 유목적적 활동은 명상에서 큰 장애가 될 수 있다고 강조한다. 왜냐하면 명상은 ‘아무것도 되려고 애쓰지 않는 것’이 요구됨으로 가능하기 때문이다.⁷⁰⁾ 즉 마음챙김은 함양과 같이 끊임없는 연습에서 가능

68) Williams, Mark & Kabat-Zinn et. al.(2007), *The Mindful Way through Depression*, 차재호 역(2013), 『우울증을 다스리는 마음챙김 명상』, 서울: 도서출판 사람과책, 81쪽.

69) 朱熹, 『朱子語類』, 卷12(1:205), “學者須敬守此心, 不可急迫, 當栽培深厚. (……) 急迫求之, 則此心已自躁迫紛亂, 只是私己而已, 終不能優游涵泳以達於道.”

70) Kabat-Zinn, J.(1990), *Full Catastrophe Living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, 장현갑 외 역(1998), 『명상과 자기치유 상』, 서울: 학지사, 65쪽.

한 것이지, 의도적으로 추구하겠다는 유목적적인 활동이 아니다. 이러한 마음챙김으로부터 성리학의 구중법의 의미를 다시 확인하게 된다. 성리학에게 있어서 중은 마음공부를 위한 일종의 ‘과정 중심의 프로세스’이지 그 자체의 목적은 아니다. 만약 중 그 자체를 목표로서 체증하려 했다면, [그 유목적적인 의도성으로] 중은 결코 증험할 수 없는 것이 되어버리고 만다. 중은 ‘저절로 드러나는 것[自見]’일 뿐이기 때문이다.⁷¹⁾

IV. 결론⁷²⁾

성리학적 관점에서 바라본 마음은 구성적이고, 통합적이면서 또한 체화적인 것이므로, 이는 분명 서구 데카르트적 전통의 인지 중심적이며 심신이원적인 마음론과는 구별된다. 오늘날 현대도덕교육이 구성주의적 철학을 기반으로 하면서 인지·정의·행동의 ‘통합성’을 내세울 때, 성리학이 나름의 철학적 기초를 제공할 수 있음을 시사한다. 또한 성리학자들이 내세웠던 마음공부론 역시 오늘날의 마음챙김이론과 접합될 수 있는 여지가 크다. 비록 본 논문은 오늘날의 학문적 논의를 술어(述語)로 하여 성리학의 마음론 혹은 마음공부론을 설명하는 한계가 있었지만, 이는 현대적 관점을 강조하기 위한 부득이한 측면이 없지 않았다.

그런데 필자는 이 말미를 빌어 해명하고 싶은 점이 있다. 혹 이 글의 독자들은 “성리학의 마음공부론이 오늘날 도덕교육[과정]에 어떻게 실제적으로 적용될 수 있는가?”라고 물을지 모른다. 이 질문은 본 연구자가 자문(自問)했던 질문이기도 하다. 현실적으로 국가 수준의 도덕과 교육과정에 명상 등이 도입되기 어려운 측면이 있기 때문이다. 그러나 교사와 학생, 그리고 학생들 간의 관계가 오직 공식적이며 명시적인 교육과정뿐만 아니라 생기 넘치는 잠재적 교육과정에서도 이루어진다는 점을 놓쳐서는 안 된다. 많은 교사들이 ‘침묵 기법’, ‘빈 의자 기법’ 등을 하루에도 여러 번 사용하고 있다. 이를 통해 우리는 학교 현장에서 [성리학의] 마음공부론이 갖는 실천적 가능성을 충분히 짐작할 수 있다.

71) 楊時, 『龜山集』, 卷21(501), 「答學者」, “中庸曰喜怒哀樂未發謂之中, 發而皆中節謂之和. 學者當於喜怒哀樂未發之際, 以心體之, 則中之義自見. 執而勿失, 無人欲之私焉, 發必中節矣.”

72) 본 발표문은 성리학의 마음공부론을 주로 마음챙김의 문제와 결부하였는데, 그것은 성리학의 마음공부론이 단지 내향적인 것에 국한된다는 것을 의미하지는 않는다. 격물 및 사회적 실천공부 역시 중요한 문제인데, 이는 원고의 분량 등의 이유로 제외하였다.

참고문헌

- 二程·王孝魚 點校(2014) **二程集**. 北京: 中華書局.
- [Ercheng (2014). *Erchengzhi*. Beijing, China: ZhonghuaShuju]
- 楊時·林海權 點校(1993). **楊時集**. 福州: 福建人民出版社, 1993.
- [Yangshi (2019). *Yangshizhi*. Fuzhou, China: FujianRenminChubanshe]
- 李延平 撰(1985). **李延平集**. 北京: 中華書局.
- [Liyanning (1985). *Liyanpingzhi*. Beijing, China: Zhonghuashuju]
- 朱熹·郭齋, 尹波 點校(1996). **朱熹集**. 成都: 四川教育出版社.
- [Zhuxi (1996). *Zhuxizhi*. Chengdu, China: SichuanJiaoyuChubanshe]
- 朱熹, 黎靖德 編(2015). **朱子語類**. 北京: 中華書局.
- [Zhuxi (2015). *Zhuxiyulei*. Beijing, China: Zhonghuashuju]
- 정창우 (2013), 『도덕과교육의 이론과 쟁점』, 서울: 울력.
- [Chŏng, C. W. (2013). *Theory and Issue on Moral Education*, Seoul, South Korea: Ullyŏk]
- 이승환 (2006). 주자 수양론에서 미발(未發)의 의미: 심리철학적 과정과 도덕심리학적 의미. **퇴계학보**, 퇴계학연구원. 119. 1~34.
- [Lee, S. H. (2006). *Moral-psychological meaning of 'pre-intentional state'(wei-fa) in Zhu Xi's theory of self-cultivation*. The Toegye Hakbo. The Toegye Studies Institute. 119. 1~34]
- Bishop, S. R. et al.(2004). Mindfulness: A Proposed Operation Definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230~41.
- Brantley, J. (2016). *Calming Your Angry Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anger and Bring Peace to Your Life*, [분노 내려놓기: 마음챙김과 연민을 통한 분노 치유]. (Translated into Korean by K. Y. Han). Seoul, South Korea: Sigma Press. (Original work published 2014).
- Haidt, Jonathan (2001), The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgement, *Psychological Review*, American Psychological Association, 108(4), 814~31.
- Holas, P et al. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, International Union of Psychological Science. 48(3). 232~43.
- Kabat-Zinn, J. (1998). *Full Catastrophe Living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. [명상과 자기치유 상]. (Translated into Korean by H. K. Jang et. al.). Seoul, South Korea: Hakjisa. (Original work published 1990).
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners*. [존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상], (Translated into Korean by H. Y. Ahn) Seoul, South Korea: Bulkwang Publsihng.
- Lackoff, G. & Jonhson, Mark (2002), *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought* [몸의 철학: 신체화된 마음의 서구 사상에 대한 도전], (Translated into Korean by J. R. Lim et al.). Seoul, South Korea: ParkLeeJeong Publishing. (Original work published 1989)
- Langer E. J. (2015). *Mindfulness*. [마음챙김], (Translated into Korean by Y. W. Lee.) Seoul, South Korea: Gilbeot. (Original work published 2014).
- Piaget, J. (1967). *Six Psychological Studies*. New York: Random House.
- Saltzman, Amy (2016). *A Still Quiet Place: A mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions*. [마음챙김 명상 교육 : 인성 함양과 정서 안정을 위한 학생용 MBSR 8주 코스]. (Translated into Korean by C. H. Kim). Seoul, South Korea: Eomunhaksa.
- Varela, Francisco J. (2010). *Ethical Know-How*, [윤리적 노하우], (Translated into Korean by K.J. Yoo et. al.) . Seoul, South Korea: Galmuri, (Original work published 1999)

Williams, Mark & Kabat-Zinn et. al. (2013), *The Mindful Way through Depression*. [우울증을 다스리는 마음챙김 명상]. (Translated into Korean by J. H. Cha). Seoul, South Korea: Saramkwachaek. (Original work published 2007).

정환희 (jeong0321@naver.com)

현재 경북초등학교 교사 및 서울대학교 윤리교육과 강사. 동양윤리사상 및 도덕·윤리교육이 주요 관심분야이며, 송(宋)대 사상에 초점을 두어 연구하고 있다.